PASSAPORTO DI ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

C

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta.

© Mikel Izquierdo

PASSAPORTO DI ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

C

DATI PERSONALI

NOME

COGNOME

ETÀ

FIRMA
DEL PARTECIPANTE

FIRMA
DEL MEDICO

PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO TIPO C

Il programma di esercizio fisico ha una durata di 12 settimane e si svolge dal lunedì al venerdì. In totale comprende 60 sessioni di esercizio fisico.

Il programma prevede l'esecuzione completa degli esercizi della ruota nell'arco di tre giorni non consecutivi della settimana (lunedì, mercoledì e venerdì) e il camminare nei due giorni d'intervallo (martedì e giovedì).

Completando questo programma, potrai migliorare:

Forza Equilibrio Flessibilità Funzione del sistema cardiovascolare

I materiale informativo fornito per lo svolgimento del programma comprende:

- Spiegazioni su come svolgere ogni esercizio (vedi pagina 6 e seguenti);
- Una ruota di esercizi che puoi rimuovere dal passaporto e tenere a portata di mano;
- Un diario delle attività svolte (pagina 18), così da poter tracciare i tuoi progressi. Le sessioni "Cammino" si riferiscono a quelle durante le quali dovrai soltanto camminare. Le sessioni con "Ruota" prevedono il completamento della sequenza di esercizi indicata.

PRIMA DI INIZIARE GLI ESERCIZI

Ricordati di:

- Utilizzare uno spazio adeguato, ben illuminato e senza ostacoli che possano intralciare;
- Indossare indumenti comodi e scarpe da ginnastica (o simili).

Procurati il seguente materiale:

- Due bottigliette contenti ____ ml d'acqua;
- Un asciugamano;
- Nastro adesivo.

ATTENZIONE!!!

CONSULTA IL TUO MEDICO

Parla con il tuo medico per essere sicuro di poter svolgere gli esercizi indicati.

FERMATI IMMEDIATAMENTE

Se durante un esercizio avverti qualsiasi tipo di disturbo, come dolore, difficoltà a respirare, vertigini, palpitazioni, etc.

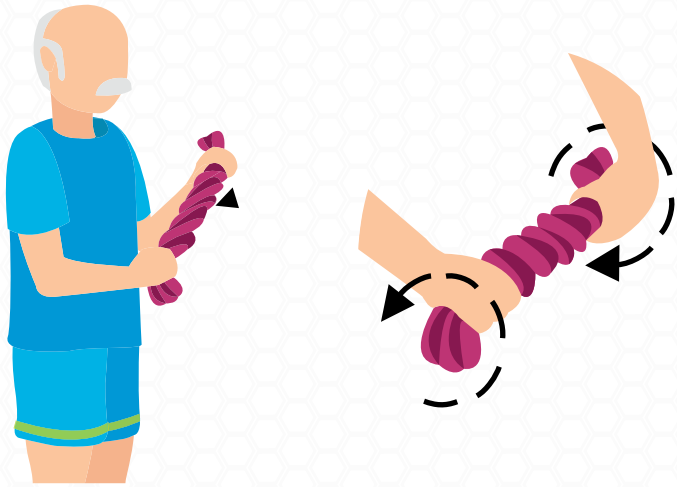
ESERCIZI

CAMMINARE

Cammina guardando davanti a te; non guardare il pavimento o i tuoi piedi mentre ti muovi. Appoggia al terreno prima il tallone e dopo le dita dei piedi. Tieni rilassate le spalle e lascia oscillare leggermente le braccia.

Cammina per 10 minuti per 3 volte; riposati un minuto tra una camminata e l'altra. Al termine delle tre serie, cammina lentamente per 2 minuti per rilassarti.

- Cammina ad un'andatura che ti permetta di poter parlare per tutto il tempo, ma che ti costi un po' di sforzo;
- Dalla 7° settimana, cammina 15 minuti per tre 3 volte.



STRIZZARE UN ASCIUGAMANO

Arrotola un asciugamano, impugnandolo alle estremità ed eseguendo il movimento come se fosse bagnato e volessi strizzarlo.

Inizia l'esercizio strizzando l'asciugamano piano per 2-3 secondi. Ripeti l'esercizio esercitando sempre più forza.

Esegui 3 serie da 12 ripetizioni ciascuna; riposa un minuto tra una serie e l'altra.

SOLLEVA LE BOTTIGLIE

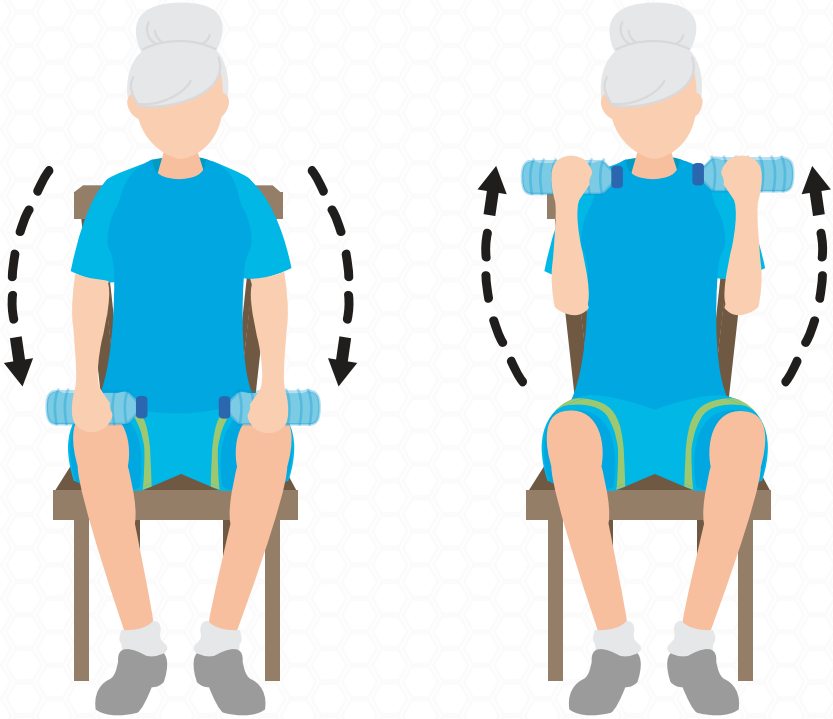
Prendi due bottigliette di plastica riempite con ____ ml di acqua.

Siediti e mantieni le braccia tese lungo il corpo, tenendo una bottiglietta in ciascuna mano.

Piega i gomiti e porta le bottiglie verso le spalle.

Esegui 3 serie da 12 ripetizioni ognuna; dopo ogni serie riposa un minuto.

- Ricorda che con la quantità d'acqua stabilita dovresti essere in grado di eseguire le 12 ripetizioni senza interromperti e percependo un po' di fatica durante l'esecuzione dell'esercizio.
- Se non riesci a completare le 3 serie o le 12 ripetizioni, svuota un po' le bottigliette. Se invece noti che alla fine degli esercizi non avverti nessuna fatica, aggiungi un po' d'acqua (eventualmente utilizzando bottigliette con una capacità maggiore).
- Dopo 6 settimane di svolgimento di questi esercizi, incrementa l'intensità dell'allenamento riempendo le bottigliette con una maggiore quantità di acqua.



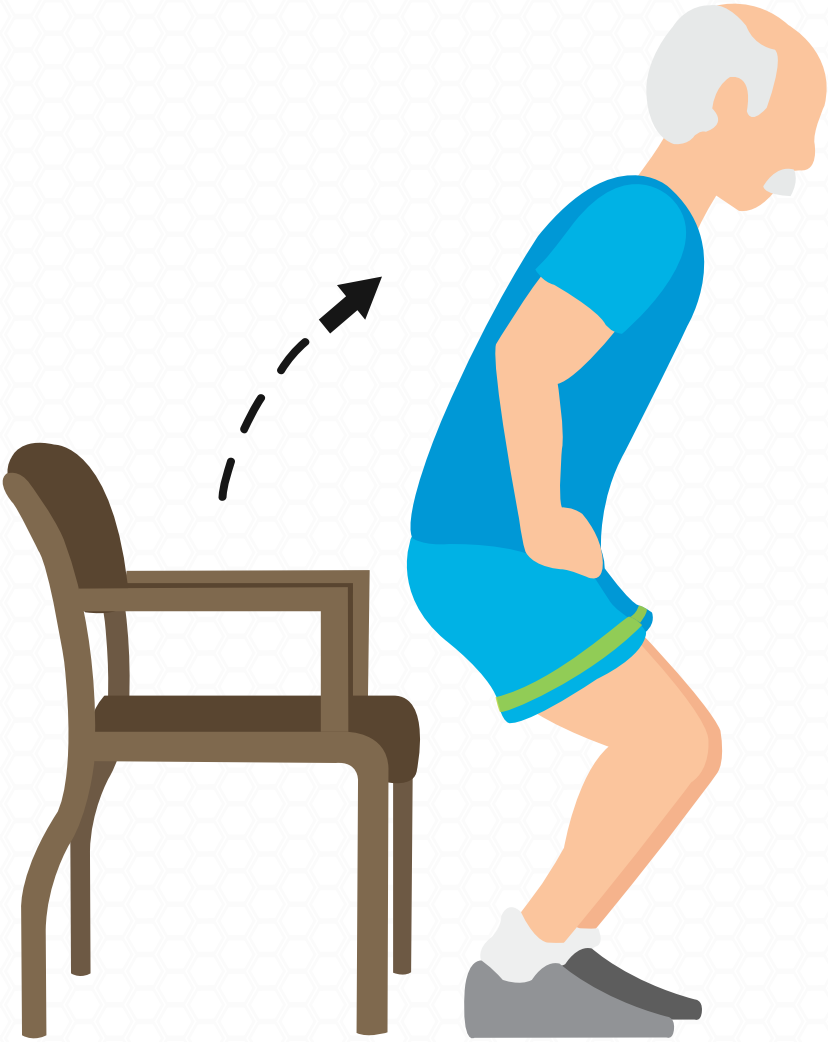
ALZARSI DALLA SEDIA

Siediti su una sedia robusta e con i braccioli. Poggia bene i piedi per terra ed alzati senza l'aiuto dei braccioli.

Una volta in piedi, rimani per un secondo in posizione eretta; quindi siediti nuovamente.

Esegui 3 serie da 12 ripetizioni ciascuna; riposa un minuto tra una serie e l'altra.

- Dovresti percepire un po' di fatica durante l'esecuzione delle ripetizioni, ma lo sforzo non deve essere tale da impedirti di realizzare la serie successiva.
- Nel caso in cui lo sforzo compiuto fosse stato troppo intenso e tale da impedirti di svolgere la serie successiva, prova ad eseguire l'esercizio aiutandoti con una mano. Se non dovessi riuscire ad alzarti neanche con l'aiuto di una mano, prova ad utilizzare entrambe le mani.

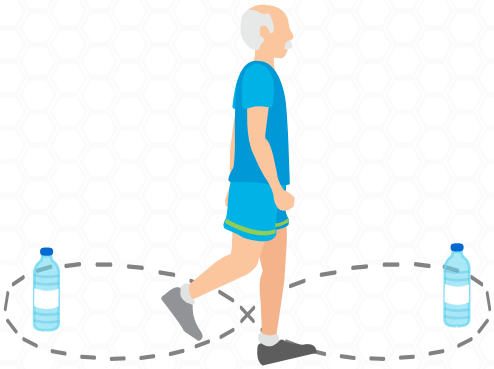


CAMMINARE SUPERANDO DEGLI OSTACOLI

Utilizza il nastro adesivo per marcare una striscia sul pavimento in prossimità di un tavolo o di un corrimano.

Fai finta che questa striscia rappresenti un ostacolo alto 15 cm. Cammina in maniera rilassata verso questo ostacolo e scavalcalo sollevando i piedi da terra di 15 cm. Se necessario, utilizza il tavolo o il corrimano come supporto. Ripeti l'esercizio per 5 volte poi riposati.

Esegui in totale 8 serie (in ciascuna serie supera l'ostacolo per 5 volte). Riposa per un minuto tra una serie e l'altra.



CAMMINARE SEGUENDO “UN PERCORSO A 8”

Posiziona a terra 2 bottiglie di acqua ad una distanza minima di 1 metro l’una dall’altra. Cammina tra di esse, completando un “percorso a 8” come mostrato nella figura. Fermati e riposati per 10 secondi senza sederti.

Esegui 3 serie da 2 giri ciascuna; riposa per un minuto tra una serie e l’altra.

- Cambia la posizione delle braccia. Ad esempio, incrocia le braccia al petto oppure allungale in avanti come a formare una X.
- Cammina su differenti superfici (ad esempio, sulla sabbia o sull’erba).
- Prova a chiudere gli occhi, ma solo se c’è qualcuno vicino a te.

STRETCHING DELLE GAMBE

Siediti su una sedia.

Allunga una gamba lasciando che il tallone tocchi il suolo. Appoggia le mani sul ginocchio della gamba opposta a quella allungata.

Solleva leggermente verso l'alto il piede della gamba allungata e fletti il tronco in avanti. Dovresti sentire un po' di tensione a livello della schiena e nella parte posteriore della coscia. Mantieni questa posizione per 10-12 secondi; quindi, riposa per 5 secondi.

Esegui 3 serie da 6 ripetizioni ciascuna alternando le gambe; riposa un minuto tra una serie e l'altra.

STRETCHING DELLE BRACCIA

Puoi svolgere questo esercizio da seduto o in piedi.

Allunga le braccia verso l'alto tenendo le mani unite, come se volessi toccare il soffitto. Mantieni questa posizione per 10-12 secondi; quindi, scioglila e rilassa le braccia per 5 secondi.

Esegui 3 serie da 3 ripetizioni ciascuna; riposa per 30 secondi tra una serie e l'altra.

DIARIO DELLE ATTIVITÀ

Per completare il diario delle attività, segna con una X le sessioni completate. Ci sono due tipi di sessioni, le sessioni della RUOTA e le sessioni del CAMMINO.

Al termine di ogni settimana dovrai giudicare l'entità dello sforzo compiuto nello svolgimento degli esercizi.

Il sistema di valutazione (pagina 22) si basa su 3 possibili risposte, descritte qui sotto:

☺ L'esercizio è stato molto facile (molto leggero)
😐 L'esercizio è stato un po' difficile (vigoroso)
☹ L'esercizio è stato molto difficile (molto vigoroso)

DIARIO DELLE ATTIVITA’

SETTIMANA 1

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 2

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 3

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 4

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

Condividi i tuoi progressi sui social media e
con i tuoi familiari utilizzando l’hashtag #VIVIFRAIL

DIARIO DELLE ATTIVITA’

SETTIMANA 5

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 6

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 7

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 8

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

Condividi i tuoi progressi sui social media e
con i tuoi familiari utilizzando l’hashtag #VIVIFRAIL

DIARIO DELLE ATTIVITA’

SETTIMANA 9

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 10

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 11

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

SETTIMANA 12

RUOTA	CAMMINO	RUOTA	CAMMINO	RUOTA
Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4	Sessione 5

Condividi i tuoi progressi sui social media e
con i tuoi familiari utilizzando l’hashtag #VIVIFRAIL

VALUTAZIONE DELLO SFORZO

Come ti sei sentito/a durante le attività, settimana per settimana?

SETTIMANA 1

SETTIMANA 2

SETTIMANA 3

SETTIMANA 4

SETTIMANA 5

SETTIMANA 6

SETTIMANA 7

SETTIMANA 8

SETTIMANA 9

SETTIMANA 10

SETTIMANA 11

SETTIMANA 12

Condividi i tuoi progressi sui social media e
con i tuoi familiari utilizzando l'hashtag #VIVIFRAIL

RACCOMANDAZIONI PER UNO STILE DI VITA SANO

Pratica dell'esercizio fisico

Il tuo obiettivo dovrebbe essere di praticare esercizio fisico almeno 5 giorni a settimana, 30 minuti ogni giorno. Ancora meglio se hai l'opportunità di praticare l'esercizio fisico con uno o più amici: più siete e meglio è.
La regolare pratica di esercizio fisico ti farà sentire attivo e pieno di vita. In più, noterai un miglioramento della tua capacità funzionale e una mente più sveglia e attiva.

Dieta

Per migliorare la forza dei tuoi muscoli e delle tue ossa, ricordati di mangiare alimenti ricchi in proteine (ad esempio, carne, pesce, latte e uova)

Benessere psicologico

Oltre ad essere attivo fisicamente, ti raccomandiamo di coltivare le tue relazioni sociali e di svolgere attività che possano migliorare la tua memoria (come leggere il giornale, giocare a carte o a scacchi, oppure fare le parole crociate).

VERIFICA DEL COMPLETAMENTO DEL PROGRAMMA

PASSAPORTO DI
ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL C

FIRMA DEL MEDICO

MAGGIORI INFORMAZIONI SU VIVIFRAIL

Se vuoi puoi trovare ulteriori informazioni e materiali di lavoro consultando il sito:

http://vivifrail.com/resources

E' disponibile anche un'applicazione di Vivifrail per smartphones e tablets compatibile con dispositivi Android ed Apple. L'applicazione ti consente di eseguire il Test Vivifrail e di seguire il tuo programma personalizzato di esercizi. L'App è scaricabile tramite Google Play o Apple Store.

PASSAPORTO DI
ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

C

PASSAPORTO DI ESERCIZIO FISICO

VIVIFRAIL

C

Il progetto è stato cofinanziato al 65% dal Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR) mediante il Programma Interreg V-A Spagna-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). L'obiettivo del POCTEFA è di rinforzare l'integrazione economica e sociale nella zona di confine fra Spagna, Francia ed Andorra. Il supporto è focalizzato allo sviluppo di attività economiche, sociali e ambientali transfrontaliere attraverso strategie condivise a favore dello sviluppo sostenibile territoriale.

Programma multidimensionale di esercizio fisico per la prevenzione della fragilità e del rischio di caduta. © Mikel Izquierdo